耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗 1 例失眠患者的护理体会

王翠英[1],孙磊[1*],唐玲[2],常石磊[1],刘天浩[1],申慧[1],解英东[1],张香菊[1],董伟[1]
（1.北京中医药大学东方医院 麻醉科.北京 10078;
2.北京中医药大学东方医院 护理部.北京 10078）
通讯作者：孙磊，主管护师，E-mail: sunlei1105@163.com

[摘要] 本文总结 1 例耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠患者护理的相关经验。得出的结论:采取耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠,结合对失眠患者治疗前中后的细心护理,不但提高了治疗效果、降低复发率，在中医辨证施护理论指导下，采取联合耳穴贴压干预，同时配合饮食、情志、生活等常规护理干预，患者达到缓解临床症状的目的，耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠，能够明显改善睡眠质量，对治疗失眠症疗效明显。

[关键词] 失眠；耳穴贴压；联合星状神经节阻滞治疗；中西医结合护理

Nursing experience of a patient with insomnia treated with ear patch pressure combined with stellate ganglion block

Wang Cuiying [1], Sun Lei [1]*, Tang Ling [1], Chang Shilei [1], Liu Tianhao [1], Shen Hui [1], Xie Yingdong [1], Zhang Xiangju [1], Dong Wei [1]
(1. Department of Anesthesiology, Oriental Hospital, Beijing University of Traditional Chinese Medicine. Beijing 10078;
2. Nursing Department, Oriental Hospital, Beijing University of Traditional Chinese Medicine. Beijing 10078)

[Abstract] This article summarized the nursing experience of a case of insomnia treated by auricular point sticking combined with stellate ganglion block. The conclusions reached: the combination of auricular point sticking and stellate ganglion block in the treatment of insomnia, combined with careful care before, during and after the treatment, not only can improve the treatment effect and reduce the recurrence rate, under the guidance of TCM syndrome differentiation nursing theory, adopt united auricular point sticking intervention, at the same time, cooperate the routine nursing interventions such as diet, emotion and life can achieve the goal of alleviating clinical symptoms, Auricular point sticking combined with stellate ganglion block in the treatment of insomnia can significantly improve the quality of sleep and has obvious effect on insomnia.

[Key words] insomnia; Auricular point sticking; Combined with stellate ganglion block; Integrated Chinese and Western medicine nursing

失眠是临床常见病症之一，虽不属于危重疾病，但却影响人们的正常生活、工作、学习和健康，长期失眠则会导致情绪低落和记忆力下降，免疫功能降低和内分泌紊乱等，导致其他躯体疾病的发生或加重。长期失眠可能会诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风病等病症。[1]顽固性的失眠，给病人带来长期的痛苦，甚至形成对安眠药物的依赖，而长期服用安眠药物又可引起医源性疾病。而失眠的主要治疗方式有药物治疗和非药物治疗。针对急性失眠患者前期适当可以进行药

物治疗，而慢性失眠患者无论是原发性还是继发性失眠患者，则需要应当在药物的治疗中加入耳穴压丸治疗方法。近年来，中西医结合的干预模式越来越受到临床医务人员的关注。中西医结合的干预模式有促进失眠症状减轻，甚至彻底治愈的临床案例。本研究总结 1 例长期失眠患者实施中西医结合治疗的经验，现报告如下。

1，临床资料

患者男士，40 岁，来医院就诊前失眠 10 余年，患者自诉入睡困难、多梦、易惊醒，醒后难以入眠，患者自诉曾每晚口服安定 8 片，仍然睡眠质量差，易醒。患者来我院门诊就诊，建议为他进行星状神经阻滞术治疗。治疗 1 次后患者自诉明显感觉比治疗前容易入睡，依然多梦和偶尔惊醒，治疗 2 次后患者自诉感觉比第 1 后更加容易入睡，做梦次数明显减少，惊醒也明显减少，治疗 3 次后患者自诉睡眠入睡更容易了，偶尔做梦，基本没有了，治疗一个疗程治疗后，患者不再口服安定片也能入睡，中途起夜醒后也容易入睡，睡眠质量明显提高，

偶尔有做梦。巩固治疗一个疗程后，失眠完全治愈，每天晚上 10 点入睡一直到早上 6 点，睡眠质量提高，中间没有多梦，惊醒等，整个人精神面貌也精神了许多。

随着社会的进步，科技的发达，多数人睡前会看电子产品来释放一天工作和生活的压力，这也导致人们入睡难的原因之一，现实中像该患者这样有失眠症的人不在少数，而经过我院疼痛科的医生治疗与观察，通过耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠后，改善患者睡眠质量方面起到很大作用。耳穴贴压联合星状神经节阻滞不仅能治疗长期性失眠、顽固性失眠以及其他病症影响导致的失眠。失眠在《内经》中称为“目不瞑”、“不得眠”、“不得卧”，并认为失眠原因主要有两种，一是其他病症影响，如咳嗽、呕吐、腹满等，使人不得安卧；二是气血阴阳失和，使人不能人寐。[2]该患者的失眠属于后者，耳穴贴压联合星状神经节阻滞对两种失眠的治疗都有明显的效果。耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠效果明显，得到患者的肯定，且副作用小，这种中西医结合的治疗方法属于简便易行的科学治疗方式，他不仅能治疗失眠病症，还可以治疗很多常见的病症，如疼痛、女性痛经、内分泌失调、更年期综合征、带状疱疹、过敏性鼻炎、高血糖、高血压和高血脂以及心肺等常见的疾病等[3]。

2 护理

2.1 护理评估

（1）失眠评估：根据《中国成人失眠诊断与治疗指南》成年人失眠的诊断标准分为三种类型，存在以下症状之一，临床上就可以判断为失眠病症：①入睡困难，入睡时间超过 30 分钟；②睡眠质量下降，存在睡眠障碍，睡醒次数≥2 次、夜间中途睡醒难再次入眠；③夜间总睡眠时间减少，少于 6 小时者。[4]

（2）病症评估：根据失眠病程，临床上又分为：①急性失眠（病症＜30 天）；②亚急性失眠（病症＝或者＞30 天，＜180 天）；③慢性失眠（病症＝180 或者＞180 天）。[5]

（3）病因评估：根据失眠病因又可以分为原发失眠和继发失眠两种。原发性失眠患者一般找不到明显的失眠病因，一般来讲与失眠患者的不良生活习惯和心理因素有关系，前者如睡前刷手机视频或者抖音等，后者一般有心理障碍或者心理压力过大等原因；继发性失眠患者一般都能找到失眠的原因，如心肺疾病、疼痛等原因。

2.2 常规护理

（1）情志护理：护士多与患者进行沟通与交流，失眠患者本身会有焦虑与不安心情，如果护士面带微笑用自然和谐的语调与患者沟通与交流，会使失眠患者消除顾虑，让患者保持舒畅的心情，减少心理压力，让患者产生安全感与信任感，让患者感觉到这家医院这个科室治疗值得信赖，从而使患者配合检查与治疗，会对患者的治疗事半功倍。

（2）饮食护理：医嘱患者清淡饮食、少吃辛辣油腻食物，多吃易消化食物、少吃不易消化的食物，多吃新鲜蔬菜、水果，少吃生冷食物等。清淡饮食有助于消化和睡眠，辛辣油腻、生冷食物不易消化，会导致肝火旺盛，影响睡眠。

（3）起居护理：医嘱患者平时保持乐观良好的心态，保持心情舒畅，每天保持适当的运动等；医嘱患者选用柔软纯棉制品的床单被罩，指导患者睡前热水泡脚，有助于睡眠；睡前拉上窗帘，房间里不要有亮光，不要睡前看电子产品，特别是不要看抖音视频等。保持良好乐观情绪，保持心情舒畅；适当运动。

2.3 中西医结合护理的特色

（1）耳穴诊疗：耳穴诊疗疾病，是中医的一大特色，中医认为人体是一个有机整体，五脏六腑与四肢百骸通过分布于周身的经络联为一体，耳穴诊疗早在2000 年前就有记载：正如《灵枢·邪气脏腑病形》篇所言“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳之气走于目而为睛，其别气走于耳而为听”。[6]

（2）耳穴压豆：是在耳廓穴位上贴压各种药豆，一般选用较硬的王不留行籽、决明子等进行耳穴贴压的传统中医治疗方法。耳穴压豆遵循中医辨证的原则，选择穴位组合，使局部产生酸、麻、胀、痛等刺激的反应，从而达到防治疾病的一种科学实用疗法。[7]耳穴压豆法主要遵循耳针、中医辨证的原则，根据不同的临床表现，选择一定的穴位进行组合，以调整相应脏腑经络气血的功能，从而达到治疗疾病的目的。以失眠为例，①选耳，一般选择一侧耳朵，另一则为备用。一般一侧耳朵贴 2-4 天后，换对侧耳朵来贴，可避免胶布引起耳部皮肤过敏，另外也避免穴位疲劳。②选择学穴位一般借助探针按压来找敏感点，然后再借助耳穴探测仪来验证；临床经验丰富医护也可以凭借着丰富的临床经验，直接快、准、稳地找到敏感点；③选择的穴位一般分为主穴和配穴，主穴：枕、心、交感、皮质下和神门等，配穴：肝、脾、肾、胆和胃等。④耳部消毒，一般用 75%的酒精消毒。⑤贴豆，耳穴药豆贴片，对准穴位帖敷，并用手指按压，3 天 1 次，8 次为一个疗程。⑥医嘱患者观察贴压穴位皮肤情况，注意清洁干燥，如出现严重过敏，皮肤破溃及时取下并用碘伏涂抹患处，严重者来院就医。

（3）星状神经节阻滞：采用 C6 横突注射法行星状神经节阻滞。行星状神经节阻滞护理。①嘱患者取仰卧位，颈部略过伸位，肩膀下垫枕，检测患者心率、血压等。②常规消毒颈部皮肤。③注射，在椎前筋膜的颈长肌处，采用平面穿刺针，回抽无血后由临床医生给患者注入 0.1g 盐酸利多卡因注射液 5ml、0.1g 盐酸罗哌卡因注射液 1ml、0.5mg 甲钴胺注射液 4ml。患者星状神经节阻滞 2 日 1 次，连续注射 3 次，为 1 疗程；诊断有作用，睡眠质量有改善后改成 3 日 1 次，连续注射 5 次为第 2 疗程；之后改为 1 周注射 1 次，连续注射 4 周；每次治疗结束后，观察患者 20 到 30 分钟方可离开治疗室。

3，讨论

3.1 《灵枢·口问》篇所言：“耳者宗脉之所聚也”，“十二经脉、三百六十五络脉都走于耳”。[8]耳为全身经络分布最密的地方，此外，人体的每一个器官和部位在耳朵上都有相应的代表穴位，仅耳朵的前后就有 260 个穴位。所以耳和

全身的关系非常密切，耳的衰退也就是全身器官的衰退。根据 WHO(世界卫生组织)调查显示失眠的发病率约 30%至 40%左右，据我国睡眠研究会公布的数据来看，我国成年人（已满 18 周岁）失眠症患者约 38.2%左右。[9]由此来看失眠症已经危及人们健康的一个重要原因，导致失眠的原因多种多样，例如孕妇和更年期妇女的激素变化导致失眠，自身疾病、工作、学习、生活等因素导致失眠。[10]而中医耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠有明显的效果;耳穴贴压是以相应的脏腑经络部位进行压丸来疏通气血经络,星状神经节阻滞阻断交感神经的恶性循环，使神经系统的调节处于平衡状态从而达到治疗失眠症目的。此外，失眠症患者应保持平常的心态和愉快的心情，积极配合医生的治疗。采用联合耳穴贴压治疗失眠症，操作简便，安全且无不良反应，绝大多数患者都可接受。[11]该例失眠患者耳穴贴压联合星状神经节阻滞治效果明显，临床中，护理人员要做到“以患者为中心”的护理理念和整体护理医疗服务理念，开展辨证施护和中医特色专科护理，建立了“中医医护一体化”及“中医人文关怀”的服务模式。[12]增强了患者对护理工作的满意度和信任感，有利于护理工作的顺利进行，值得推广。

参考文献:

[1]中华医学会神经病学分会，中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南（2017 版）[J].中华神经科杂志，2018，51（5）：324-335.

CHINESE MEDICAL ASSOCIATION BRANCHOF NEUROLOGY，CHINESE MEDICAL ASSOCI-ATION BRANCH OF NEUROLOGY PANEL OFSLEEP DISORDERS. Chinese Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Adult Insomnia (2017 edition) [J]. ChinJ Neurol,2018,51(5):324-335.（in Chinese）

[2]孙西庆.名老中医失眠医案选评[M].山东科学技术出版社.2016 年版,第 376 页.

SUN X Q. Selection and review of insomnia cases of famous old Chinese medicine [M].Shandong Science and Technology Press,2016:376.（in Chinese）

[3]刘振武.耳穴压丸治疗失眠患者的应用效果评价[J].世界睡眠医学杂志,2020,7(4):615.

LIU.Z W .Evaluation of Application Effect of Auricular Acupoints in the Treatment of Patients with Insomnia[J] .World J Sleep Medicine,2020,7(4):615.（in Chinese）

[4]赵忠新，张鹏，黄流清.中国成人失眠诊断与治疗指南[J].中华神经科杂志,2012,53(7):324-326.

ZHAO Z X,ZHANG P,HUANG L Q. Guidelines for the diagnosis and treatment of adult insomnia in China[J]. Chin J Neurol，2012，53（7）：324-326.（in Chinese）

[5]张鹏,赵忠新.中国成人失眠诊断与治疗指南解读[J].中国现代神经疾病杂志,2013,13(5):363-364.

ZHANG P,ZHAO Z X. Interpretation of "Guidelines for the diagnosis and treatment of adult insomnia in China[J]. Chin J Contemp Neurol Neurosurg,2013,13（5）363-364. (in Chinese)

[6] 胡小梅，徐培兰.耳针疗法治疗失眠症的现状及展望[J].现代中西医结合杂志， 2001, 10(17):1707-1708.

HU X M,XU P L. Current situation and prospect of ear acupuncture therapy for insomnia[J]. Modern J Integ Tradi Western,2011,10(17) 1707-1708. (in Chinese)

[7]张 静,王立波,刚桂清.门诊星状神经节阻滞治疗的护理体会[J].内蒙古中医药,2016,35(12):145.

ZHANG J,WANG L B,GANG G Q. Nursing experience of stellate ganglion block in outpatient department[J]. Inner Mongolia J Traditional Medicine，2016，35（12）145. （in Chinese）

[8]王雪静,卢英,杨曼,唐玲.腹部穴位按摩联合耳穴贴压治疗气血两虚型产后便秘 1 例的护理体会[J].中西结合护护理,2022 ,8(6):106.

WANG X J,LU Y,YANG M,TANG L. Abdominal acupoint massage combined with auricular point sticking and pressing for a patient with postpartum constipation with Qi and blood deficiency and related nursing measures[J] .Chin J Integr Nurs，2022，8（6）：106.（in Chinese）

[9]马彦萍,杨旭丽.星状神经节阻滞结合头针治疗失眠患者的护理体会[J].中外健康文摘,2014,23(6):185-186.

MA Y P ,YANG X L. Nursing experience of stellate ganglion block combined with head acupuncture in treating insomnia patients [J] .Chin f health abstract,2014,23(6)185-186.

[10]王芳,刘可欣,陈宏.耳穴贴压治疗 1 例乳腺炎局部麻醉术后疼痛的护理体会[J]中西结合护护理,2022,8(7):133-134.

WANG F, LIU K X, CHEN H. Auricular acupoint sticking and pressing therapy and related nursing for a patient with postoperative pain after granulomatous mastitis surgery under local anesthesia [J] .Chin J Integr Nurs，2022，8（7）：133-134.（in Chinese）

[11]王欣悦，马旭，唐玲,等.推拿联合耳穴贴压治疗失眠 1 例护理体会[J].中西结合护护理,2021,7(11):159.

WANG X Y ,MA X,TANG L. Massage combined with auricular point sticking and pressing therapy for one cases of insomnia and related nursing management [J] .Chin J Integr Nurs,2021,7(11)：159.（in Chinese）
[12]唐玲,郭红,祝静,等.北京市“十四五”中医护理发展规划解读[J].中西医结合护理,2022,8(7):159.
TANG L ,GUO H, ZHU J. Interpretation of the 14th Five-Year Plan for the Development of Traditional Chinese Medicine Nursing in Beijing[J] .Chin J Integr Nurs,2022,8(7):159.（in Chinese）